

ANAPANASATI BHAVANA

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa ”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dihalaman ini kami akan menyajikan uraian dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai Anapanasati yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati. Uraian ini kami ambil dari buku “Kammattana ; Objek-objek Perenungan dalam Meditasi”, yang ditulis dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhamo, dan diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih, pada moment Vesakha Puja, 2006.

Anapanasati adalah salah satu dari empat-puluh (40) pokok Kammattana yang sesuai dengan orang yang memiliki Moha-Carita dan Vittaka-Carita, tetapi tidak cocok bagi orang yang pelupa.

Anapanasati, artinya “kesadaran terhadap pernapasan”. Meditasi ini adalah latihan batin yang utama dalam agama Buddha yang banyak dijelaskan dalam kitab suci dan dijelaskan terinci dalam kitab Atthakatha.

Sang Buddha sendiri menganjurkan sebagai satu metode yang lengkap untuk mencapai Nibbana, memujinya sebagai “Kediaman Agung” (Ariya-Vihara), “Kediaman-Brahma” (Brahma-Vihara) ; Samyutta-Nikaya,V.326.

Di dalam hubungan ini dituliskan dalam Mahasaccaka-Sutta bahwa Bodhisatta Gautama mencapai dan berdiam dalam keadaan Jhana pertama (I) sewaktu ia masih kanak-kanak, suatu pencapaian yang disebabkan oleh pelaksanaan meditasi Anapanasati ini. Kenyataan ini memperlihatkan dengan jelas bahwa Anapanasati adalah meditasi Buddhis.

Baik Visuddhimagga maupun kitab Yogacara menerangkan anapanasati sebagai “Mula-Kammattana” ; latihan pokok atau asal-mula dari meditasi Jhana. Meditasi ini telah memberikan bantuan yang paling besar, tidak hanya pada Buddha-Gautama saja, tetapi juga pada semua Buddha yang mendahului Beliau dalam meraih Pencerahan-Sempurna dan untuk mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan mereka. Karena itu Anapanasati dapat dianggap sebagai Kammattana asli Buddhis yang ditulis di dalam literature Pali.

Berbeda dengan pokok-pokok meditasi lainnya, Anapanasati meliputi metode Samatha maupun Vipassana. Dalam nikaya-nikaya terdapat dalam empat (4) kategori yang berbeda. Dalam Satipatthana Sutta (Digha Nikaya,II,290, Majjhima Nikaya,I.59), di antara empat (4) Satipatthana, dalam Girimananda Sutta (Anguttara Nikaya,V.109), diantara sepuluh (10) Sanna, sebagai Anapanasati sendiri dalam Anapanasati Sutta (Majjhima Nikaya,II.79), dan Anapanasati Samadhi dalam Anapana Samyutta (Samyutta Nikaya,V.317).

Anapanasati sendiri biasanya terdiri dari enam-belas (16) tahap latihan, kecuali dalam Satipatthana hanya terdapat empat (4) tahap pertama yang merupakan bagian dari Kayanupassana. Dalam Girimananda Sutta terdapat dalam urutan ke-10 dengan judul Anapanasati. Dalam Anapanasati Sutta dalam perwujudan dengan empat (4) Satipatthana dan kombinasinya dengan tujuh (7) Bojjhanga membentuk system latihan yang lengkap untuk merealisasi Nibbana. Latihan dengan nama Anapanasati Samadhi juga terdapat dalam Vinaya (Vinaya,III.70).

Dari data-data diatas , kelihatan bahwa mulai dari tahap permulaan latihan ini disebutkan dengan nama Anapanasati sebagai bagian yang sangat penting dari latihan para siswa. Tetapi, kita tidak menemukan penjabaran dalam Abhidhamma sebagai kerangka latihan yang terpisah walaupun mampu menimbulkan lima (5) tahap pencapaian Rupa-Jhana.

Anapanasati dimasukkan dalam system Samadhi sebagai suatu Kammattana yang dapat digunakan dalam dua cara. Pertama, Anapanasati dilaksanakan bersama-sama dengan latihan-latihan lainnya sebagai suatu cara yang mutlak untuk mendapatkan ketenangan jasmani dan batin. Kedua, diantara empat-puluh (40) pokok Kammattana, Anapanasati sesuai bagi mereka yang bersifat suka melantur (mengkhayal), atau pikirannya yang selalu terganggu oleh rangsangan-rangsangan ke-indriya-an. Anapanasati dipilih sebagai suatu jalan khusus bagi individu-individu yang demikian. Kesesuaian itu terdapat dalam kenyataannya bahwa metoda Kammattana ini berada dalam suatu posisi yang berlawanan langsung dengan sifat-sifat yang demikian. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa tidak ada metode meditasi yang tidak membawa kesucian batin dan kebahagiaan.

Salah satu syarat-syarat yang terpenting bagi mereka yang menginginkan untuk bermeditasi adalah memiliki badan yang sehat serta batin yang bersih, karena bilamana badan tidak sehat, maka praktek meditasi akan dapat kendala bahkan akan mengalami bahaya.

Kesakitan yang paling sedikit pun pada jasmani dapat mengganggu pikiran dalam usahanya untuk mencapai konsentrasi. Seperti yang telah terbukti pada Godhika Thera (Samyutta Nikaya,I.20). Apabila batin tidak tenang dan berhamburan dengan pikiran-pikiran jahat, maka meditasi akan sia-sia seperti yang dialami oleh Meghiya Thera yang gagal untuk memusatkan pikirannya karena terus menerus muncul pikiran jahat, terutama hawa nafsu, kebencian dan pikiran-pikiran yang merugikan. Maka Sang Buddha menganjurkan padanya untuk mempraktekkan Anapanasati, untuk menghilangkan Vitakka-vitakka (pikiran-pikiran jahat, seperti disebutkan diatas).

Pelaksanaan Anapanasati, yang dilakukan berdasarkan garis-garis yang diberikan di dalam kitab-kitab suci, tidak hanya cenderung untuk menghilangkan kesukaran-kesukaran yang berhubungan dengan batin dan jasmani, tetapi juga mengatur badan jasmani, sehingga dapat digunakan bilamana pun diinginkan sebagai alat yang kompleks bagi batin yang lebih luhur.

Dari empat-puluh (40) objek Kammattana, Anapanasati adalah satu-satunya objek yang sesuai untuk batin yang penuh daya khayal, atau batin mereka yang senantiasa diganggu oleh emosi-emosi indrawi. Anapanasati ini cara yang dipilih sebagai jalan yang khusus untuk mereka yang demikian. Meskipun demikian, tidak ada metode meditasi yang tidak menimbulkan kesucian batin dan kebahagiaan.

1. PENGETIAN ISTILAH-ISTILAH

Sebelum kita membicarakan segi praktek dari meditasi ini seperti yang diberikan dalam kitab-kitab suci, harus dikuasai lebih dahulu istilah-istilah teknik dan memberikan arti yang tertentu pada mereka demi kejelasan, karena terdapat suatu perbedaan pandangan berkenaan dengan penggunaan istilah-istilah “ana” dan

“apana” di dalam komentar-komentar, dan kebingungan-kebingungan yang tidak perlu yang mungkin disebabkan dengan penggunaan istilah-istilah dengan memberikan bermacam-macam arti pada mereka.

Kammattana ini disebutkan dalam kitab-kitab Buddhis sebagai “Anapanasati-Samadhi”, suatu gabungan dari empat istilah-istilah teknik “Ana” dan “Apana”, “sati” dan “Samadhi” yang berarti “konsentrasi yang diperoleh dengan menyadari berdasarkan kesadaran sewaktu memperhatikan “ana” (nafas-masuk), atau “apana” (nafas keluar), atau nafas masuk maupun nafas keluar”.

Di sini, “Ana” dan “Apana” adalah dua objek-objek kesadaran yang terpisah, yang berkenaan dengan “Assana” (menarik nafas) dan “Passana” (mengeluarkan nafas). Di dalam hubungan ini kita dapat mencatat “anan’ti-assaso, no passaso, apananti-passaso, no assaso”, yaitu : “ana adalah assasa, terpisah dari passana, apana adalah passasa, terpisah dari assasa” (Patisambhida-Magga,I.172).

Di dalam komentar dari Patisambhida-Magga (hal.320) yang dimaksudkan dengan “ana” adalah udara yang dihisap (abhantaram pavisa-navato), dan “apana” adalah udara yang dikeluarkan (bathinikkhamanavato). “Apana” ditentukan sebagai “apetam anato”, yaitu “apara” adalah apa yang berbeda dari “ana”.

Penempatan yang sama, menarik nafas dan mengeluarkan nafas, diberikan pada kata-kata “assasa” dan “passasa” secara berturut-turut. “Assasa” adalah “menarik nafas” dan “passasa” adalah “mengeluarkan nafas”.

Tetapi komentar pada Vinaya, yang digunakan oleh Buddhagosa Thera di dalam Visuddhimagga-nya, memberikan arti-arti yang berlawanan. Disana “assasa” adalah “mengeluarkan nafas”, dan “Passasa” adalah “menarik nafas”. Masih banyak lagi penafsiran yang diberikan oleh para acariya yang saling berlawanan, rasanya tidak perlu dibahas lebih jauh disini.

Dari dua macam nafas, nafas masuk dan nafas keluar ke luar, tidak dapat disangkal yang membantu kehidupan jasmani. Dalam hal ini, dapat diakui bahwa pemasukan nafas sebagai suatu kegiatan yang penting. Dan juga, kata “ana” yang sama dengan “pana” (Sanskerta : Prana) berasal dari akar “an(a)” yang setara dengan “panane”. Yang berarti “menghidupkan” seharusnya digunakan untuk arus nafas masuk yang vital ini.

Nafas keluar, sebagai udara yang habis nilainya, pemberi kehidupan dan yang secara wajar harus dikeluarkan dari jasmani, sehingga udara yang segar dapat menggantikannya, secara wajar menempati suatu posisi yang kedua. Kata “apana” sebagai yang berbeda dari “ana” (apetam anato), harus digunakan untuk arus tanpa kehidupan dalam nafas keluar.

Dan juga, pada saat kematian, nafas yang terakhir adalah nafas keluar. Karena itu, dengan melihat bahwa kematian datang setelah kehidupan, dan bukan sebaliknya, nampaknya lebih masuk akal untuk mengambil “assaasa”, yang berhubungan dengan fungsi arus-kehidupan “ana”, sebagai nafas masuk, dan “passasa” yang berhubungan dengan arus tanpa kehidupan “apana” sebagai nafas keluar.

Kita lebih senang menerjemahkan “assasa” (Sansekerta : Asvasa) “nafas masuk” dan “passasa” (Sansekerta : “Prasvasa”) “nafas keluar”. Kita juga mendapat penguatan akan hal ini, baik berkenaan dengan kepentingan yang relative dari dua kata-kata dan urutan dimana mereka harus diambil serta arti yang diberikan pada mereka di dalam Kitab Patisambhida-Magga, karya Sariputta Thera. Terhadap “ana”, “apana”.

Harus dipahami bahwa kesadaran terhadap “ana”, “apana”, atau keduanya, meliputi “anapanasati”. Dengan demikian kesadaran apakah pada nafas masuk atau nafas keluar, membentuk Kammattana di dalam tingkat permulaan, sampai siswa menjadi sadar akan kedua-duanya sebagai kemajuan-kemajuan meditasi. Praktek Anapanasati akan membawa pada pemusatan pikiran yang dinyatakan sebagai “Anapanasati-Samadhi”.

2. METODE MENURUT KITAB SUCI

Berikut ini adalah kotbah yang menerangkan “Anapanasati-Samadhi” sebagai suatu pokok meditasi Samadhi dan memberikan suatu keterangan tentang metode praktek meditasi serta enam-belas (16) tingkat-tingkat perkembangannya. Khotbah ini menjadi sumber darimana ditarik keterangan-keterangan yang diberikan di dalam kitab-kitab komentar, kita akan memberikannya di sini di dalam bentuk aslinya (sejauh mungkin di dalam terjemahan).

“Para bhikkhu, konsentrasi pada kesadaran terhadap pernafasan apabila dikembangkan dan dipraktekkan, membawa pada keadaan kedamaian, keagungan, kemanisan, dan kebahagiaan, segera itu menyebabkan setiap pikiran jahat melemah dan menenangkan pikiran”.

“Dan bagaimanakah, dengan dikembangkan dan dipraktekkan..., menenangkan pikiran ? Di sini, dalam daerah ini, seorang bhikkhu, setelah pergi ke suatu hutang, di bawah sebatang pohon, atau sebuah rumah kosong, duduk dengan kaki bersila, mempertahankan badannya tegak dan menempatkan kesadaran dihadapan (pada ujung hidung).

Dengan sadar ia menarik nafas, dengan sadar ia mengeluarkan nafas :

1. Waktu menarik nafas panjang, ia sadar : **“saya menarik nafas panjang”**. Mengeluarkan nafas panjang, ia sadar : **“ Saya mengeluarkan nafas panjang.”**
2. Waktu menarik nafas pendek, ia sadar : **“ Saya menarik nafas pendek”**. Mengeluarkan nafas pendek, ia sadar : **“Saya mengeluarkan nafas pendek”**.
3. **“Dengan menyadari seluruh pernafasan (mulai masuk sampai akan keluar), saya akan menarik nafas”**. Demikianlah ia melatih dirinya, **“ Dengan menyadari seluruh pernafasan, saya akan mengeluarkan nafas”**. Demikian ia melatih dirinya.
4. **“Dengan menenangkan pernafasan, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan menenangkan unsure badan (dari pernafasan), saya akan mengeluarkan nafas”** ; demikianlah ia melatih dirinya.
5. **“Dengan mengalami kegembiraan (piti), saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan mengalami kegembiraan (piti), saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

6. “Dengan mengalami kebahagiaan (sukha), saya akan menarik nafas”, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan mengalami kebahagiaan (sukha), saya akan mengeluarkan nafas”**. Demikian ia melatih dirinya.
7. **“Dengan mengalami unsur-unsur pikiran (citta-sankhara), saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan mengalami unsure-unsur pikiran, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.
8. **“Dengan menenangkan unsure-unsur pikiran, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan menenangkan unsure-unsur pikiran, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.
9. **“Dengan menyadari (keadaan) batin, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan menenangkan (keadaan) batin, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.
10. **“Dengan menggembirakan batin, saya akan menarik nafas”**. Demikian ia melatih dirinya. **“Dengan menggembirakan batin, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.
11. **“Dengan memusatkan batin, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan memusatkan batin, saya akan mengeluarkan nafas”**. Demikian ia melatih dirinya.
12. **“Dengan membebaskan batin, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan membebaskan batin, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.
13. **“Dengan merenungkan ketidak-kekalan, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan merenungkan ketidak-kekalan, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.
14. “Dengan melihat kebebasan terhadap kenafsuan, saya akan menarik nafas”, demikian ia melatih dirinya. “Dengan melihat kebebasan terhadap kenafsuan, saya akan mengeluarkan nafas”, demikian ia melatih dirinya. “Dengan melihat pengakhiran (dari asava-asava), saya akan mengeluarkan nafas”, demikian ia melatih dirinya.
15. **“Dengan melihat seluruh kebebasan, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan melihat seluruh kebebasan, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

“ Para Bhikkhu, konsentrasi pada kesadaran terhadap pernafasan ini, apabila dikembangkan dan dilaksanakan, akan membawa kepada kedamaian, keagungan, kemanisan dan kebahagiaan. Segera menyebabkan setiap pikiran-pikiran jahat lenyap dan menenangkan pikiran.” (Majjhima Nikaya,III.82, Samyutta Nikaya,V.311,Vinaya,III.70).

Metode untuk mempraktekkan meditasi ini, adalah khas Buddhis dan sama sekali tidak sama dengan metode dari system non-Buddhis. Akan tetapi, terdapat suatu system pengontrolan pernafasan yang dikenal sebagai “Pranayama” yang merupakan dasar dari “Hatha-Yoga”. Dari masa yang tak terbayangkan lamanya petapa-petapa di India mempraktekkan suatu bentuk pengontrolan pernafasan. Bentuk yang paling keras dari latihan ini, dikenal di dalam kitab-kitab suci Buddhis sebagai “Apanaka-Jhana”, “Kegiatan tanpa pernafasan”, dicatat di dalam Mahasaccaka Sutta (Majjhima Nikaya,I,24), dalam hubungannya dengan “usaha yang agung” (Mahapadana) dari Sang Buddha sebelum pencerahan sempurna-Nya.

Beliau menyadari bahwa latihan ini hanya akan membawa kepada penyiksaan jasmani dan bukan jalan yang menuju pencerahan sejati. Kemudian beliau meninggalkan dan kembali pada metode yang pernah ia praktekkan di masa kanak-kanak di bawah pohon jambu dan dengan latihan itu Beliau mencapai Jhana pertama (I).

Pengalaman ini menunjukkan pada-Nya bahwa metode itu membawa kebahagiaan dan penyucian dari asava-asava. Dalam wejangan berikut ini, kita mendapatkan kata-kata sebagai berikut :

“Para Bhikkhu, kemudian saya menggunakan sebagian besar waktu-Ku di dalam praktek Anapanasati-samadhi ini, dan setelah saya mempraktekkan itu, badan-Ku maupun mata-Ku tidak menjadi lemah, sebagai hasil dari itu batinku menjadi bebas dari asava-asava.” (Samyutta Nikaya ,V.317).

Siswa yang menjalankan meditasi ini menurut metode yang telah diberikan, akan segera mengalami hasil yang sama. Maka khotbah di atas menyatakan hal itu sebagai “Damai, Agung, Manis, dan Bahagia”. Kata-kata ini menerangkan corak-corak dari pokok meditasi Anapanasati ini, sebagai hal yang berbeda dari pokok-pokok meditasi jasmani lainnya, seperti sepuluh (10) kekotoran-kekotoran lainnya dari Kayagatasati.

Siswa yang bermeditasi pada pokok-pokok Asubha ini, sebelum mereka mencapai pada kesuksesan yang mutlak, mereka kadang-kadang merasa jijik pada badan jasmani mereka sendiri dan mencari cara-cara yang salah untuk melepaskan diri darinya, tepat seperti lima ratus bhikkhu dari Vesali yang mencari senjata untuk membunuh diri mereka sendiri.

Pada kesempatan inilah, bahwasannya Sang Buddha memberikan khotbah yang telah dicatat diatas berkenaan dengan meditasi Anapanasati dan meletakkan peraturan Parajika ke-tiga (3), menyatakan bahwasannya seorang bhikkhu yang membunuh dirinya sendiri harus dikeluarkan dari anggota Sangha (Vinaya, III.68,70, Vinaya Atthakatha , 398).

Tidak seperti pokok-pokok meditasi ini, Anapanasati adalah benar-benar damai, tenang, sunyi, dan bahagia di dalam nilai dasarnya. Sang Siswa akan terus-menerus merasakan kesegaran dan ketenangan melalui bantuannya, dan tak pernah akan merasa puas, karena keadaan kedamaiannya yang agung. Karena itu prakteknya tidak mengakibatkan banyak kesukaran atau bahaya seperti di dalam system Hatha Yoga.

Dari masa permulaan sekali, itu menenangkan baik batin maupun jasmani, setiap noda-noda batin akan melenyap, pengetahuan penuh tentang vipassana akan dicapai, dan akhirnya siswa akan menyadari hasilnya yang tertinggi, kebahagiaan Nibbana.

LATIHAN : BAGIAN PERTAMA

Meditasi Anapanasati telah dijelaskan dalam tingkat-tingkat, seperti ditunjukkan dalam khutbah yang telah dikutipkan diatas. Di dalam komentar-komentar mereka telah dibagi menjadi empat (4) bagian, tiap-tiap bagian terdiri atas empat (4) latihan-latihan.

Bagian pertama, yang termasuk proses latihan permulaan, terdiri empat (4) latihan-latihan yang berkenaan dengan praktek Kammatthana, yang amat sesuai bagi seorang siswa yang baru saja mulai, sedangkan bagian lainnya meliputi perkembangannya lebih jauh di dalam metode Vipassana.

Tujuan utama dari bagian itu adalah menempatkan kesadaran, permulaan yang penting bagi pencapaian kebijaksanaan, empat tingkat-tingkat Anapanasati berturut-turut mencakup empat (4) dasar-dasar dari kesadaran (Satipatthana) : 1.Badan jasmani, 2.perasaan-perasaan, 3.pikiran-pikiran, dan, 4.objek-objek batin.

Siswa yang mengambil jalan meditasi, harus mempraktekkan bagian pertama sebagai Kammatthananya yang utama, dan setelah ia mencapai Jhana ke-empat (4), ia harus mengembangkan vipassana bagi pencapaian tingkat Arahat bersama-sama dengan "Empat Pengetahuan yang Tinggi" (Patisambhida).

Pada permulaan, siswa yang telah menyelesaikan latihannya di dalam kesucian Sila dan disiplin lainnya yang penting, harus menerima Kammatthana ini dari seorang Guru yang telah berpengalaman dalam mencapai Jhana-Jhana dengan cara praktek yang sama. Gagal untuk mendapatkan ini, ia harus belajar secara terperinci dari seorang yang mampu menerangkan pengetahuannya tentang kitab-kitab suci.

Setelah pertama-tama mempelajari pokok meditasi secara mendalam,, ia harus memilih salah satu dari tiga jenis tempat tinggal seperti yang diterangkan di dalam kitab-kitab suci, tempat tinggal di dalam sebuah hutan, di bawah sebatang pohon, atau di dalam sebuah rumah yang sunyi. Batin yang telah terbiasa diterima melalui indria-indria tidak mempunyai kemauan untuk berkonsentrasi pada suatu objek yang demikian lebut seperti anapanasati, tetapi berlari mengikuti jalan yang salah seperti sapi jantan yang senang berkelahi atau seekor sapi jantan yang berbahaya.

Penggembala yang ingin menjinakkan seekor anak sapi liar, harus memisahkan dari ibunya dan mengikatnya pada suatu tiang yang kuat. Walaupun ia gelisah dan berusaha untuk melepaskan diri, ia tidak mampu berbuat demikian dan akhirnya berdiam pada tiang itu. Dalam cara yang sama, ia yang ingin melatih batinnya, pertama-tama harus menyingkirkan batinnya dari lapangan objek-objek indria dimana batinnya terbiasa mengembara dan kemudian membawanya pada kesunyian.

Mengikatkan disana dengan tali pada masuk dan keluar nafas, ia harus melatihnya sampai menjadi siap untuk konsentrasi. Untuk tujuan inilah Sang Buddha menganjurkan untuk meditasi di tiga (3) tempat tinggal yang khusus. Siswa harus memilih salah satu diantara mereka yang paling sesuai dengan udara dan kondisi badan jasmaninya. Suatu tempat tinggal di dalam sebuah hutan atau dibawah pohon adalah lebih sesuai bagi meditasi ini. Apabila mereka sukar mendapatkan sebuah hutan atau sebatang pohon, maka sekurang-kurangnya ia harus berada pada suatu jarak lima ratus (500) bahu (sekitar lima (5) mile) dari sebuah desa dan harus bertempat tinggal di dalam sebuah rumah yang jauh dari semua gangguan-gangguan.

Dengan bertempat-tinggal dalam salah satu dari tempat-tempat yang sesuai ini, setelah memotong rintangan-rintangan yang kecil, dan setelah melaksanakan semua tugas-tugasnya, ia harus mempergunakansikap yang paling sesuai bagi meditasinya. Ia duduk bersila, seperti yang diterangkan di dalam kitab-kitab suci, mempertahankan badan bagian atas supaya tegak, dan membiarkan badan bertumpu pada tulang punggung dengan mempertahankan dada, leher dan kepala tegak lurus. Posisi ini akan memastikan bahwasannya kulit, otot-otot dan urat-urat dari badannya tidak tertekuk dan pikirannya tidak akan terganggu oleh perasaan-perasaan tidak enak yang mungkin timbul. Siswa dapat duduk dengan cara lainnya yang akan memberikan posisi yang lebih menyenangkan baginya.

Kemudian ia harus menghilangkan dari batinnya semua nafsu indria, dan memusatkan perhatiannya pada objek meditasi, menempatkan kesadaran pada ujung hidung dan menjaga nafas yang masuk dan keluar, seakan-akan ia berdiri dibelakangnya.

Dalam kitab dinyatakan : "Ia duduk bersila, badan tegak, menempatkan kesadaran dihadapannya. Dengan sadar ia menarik nafas, dengan sadar ia mengeluarkan nafas". Ini menyelesaikan prosedur tentang memusatkan perhatian pada objek meditasi dan pengaturan badan dan pikiran untuk praktek Kammatthana.

Proses-proses pernafasan yang berbeda.

"Menarik nafas panjang ia sadar, saya menarik nafas panjang. Mengeluarkan nafas panjang, ia sadar ; saya mengeluarkan nafas panjang."

"Menarik nafas pendek...Mengeluarkan nafas pendek..."

Ini adalah permulaan praktek yang sesungguhnya dari Anapanasati. Mengenali dan membedakan antara kegiatan-kegiatan yang termasuk dalam pernafasan, pemahaman yang membuat siswa sadar.

Menurut Patisambhida Magga (I.177) terdapat sembilan cara siswa menarik dan mengeluarkan nafas panjang, ia mengetahui bahwa sedang berbuat demikian :

1. Ia menarik nafas panjang,
2. Ia mengeluarkan nafas panjang,
3. Menarik dan meneluarkan nafas panjang, masing-masing dalam waktu yang diberikan. Dengan berbuat demikian ia merasa bahwa pernafasannya secara berangsur-angsur menjadi tenang dan damai, kemudian timbullah "keinginan" untuk meneruskan, dengan keinginan ini.
4. Ia menarik nafas
5. Ia mengeluarkan nafas
6. Menarik dan mengeluarkan nafas, masing-masing merupakan sebuah nafas panjang, tetapi lebih tenang daripada sebelumnya. Dalam tingkat ini ia menjadi bergembira. Dengan pikiran penuh kegembiraan.
7. Ia menarik nafas
8. Ia mengeluarkan nafas
9. Menarik dan mengeluarkan nafas yang benar-benar tenang dan damai. Disini batin menjadi berpindah dari gagasan nafas panjang dan berada di dalam keseimbangan.

Dalam tingkat ini pernafasan benar-benar telah menjadi halus, batin mencapai Patibhaga-Nimitta dank arena itu berpindah dari pernafasan semula. Nafas panjang yang timbul dalam sembilan cara ini dinamakan “Kaya”, “badan-jasmani”, kesadaran yang berdasarkan pada pengertian itu adalah “Sati”, perenungan terhadap corak-coraknya, seperti ketidak-kekalan, dan lain-lain, adalah pengetahuan. Baginya yang mencapai pengetahuan ini di dalam salah satu dari sembilan (9) cara-cara ini sampai pada kesempurnaan dari meditasi Satipatthana berkenaan dengan perenungan terhadap badan jasmani dan anapanasati termasuk di dalamnya.

Selanjutnya, yaitu pernafasan pendek, juga mencakup metode sembilan (9) tingkat-tingkat pengetahuan yang sama seperti yang telah diterangkan di atas. Perbedaannya adalah yang kedua lebih halus daripada yang pertama, karena itu menunjukkan pernafasan pendek yang memerlukan waktu pendek sesuai dengan jasmaniah dari siswa meditasi.

Jadi siswa dengan mengetahui dua macam pernafasan dalam dua tingkat, mengetahui mereka masing-masing dalam sembilan cara. Maka ia menimbulkan kesadaran yang membawa ke Jhana dengan jalan Samadhi dank e Vipassana dengan Satipatthana. Semua keadaan-keadaan ini adalah berdasarkan pada empat kegiatan-kegiatan yang berbeda dari unsure materi udara yang sama pada ujung hidung dalam bentuk nafas panjang dan nafas pendek, nafas keluar panjang dan pendek.

Menyadari Pernafasan

“Dengan menyadari seluruh badan jasmani (jumlah nafas), saya akan menarik nafas... akan mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Latihan ini lebih sukar daripada latihan yang sebelumnya. Di sini siswa harus melakukan tiga hal ;

1. Mencatat pernafasan sewaktu masuk dan keluar.
2. Membedakan tiga bagian-bagiannya, permulaan, pertengahan dan akhir,
3. Melatih batinnya.

Dalam hal pergerakan yang disebabkan oleh nafas masuk, ujung hidung adalah permulaan dari jalannya, jantung adalah pertengahan dan pusar adalah akhir. Dengan pergerakan nafas keluar, pusar adalah permulaan, jantung adalah pertengahan dan ujung hidung adalah akhir. Setelah mempunyai pengertian jelas akan hal ini, ia menarik nafas dan mengeluarkan nafas, sedangkan batin berhubungan dengan pengertian yang berdasarkan pada pencerapan terhadap seluruh pernafasan (kaya) yang semuanya diungkapkan secara batin sebagai , **“dengan menyadari seluruh badan pernafasan saya akan menarik nafas..., mengeluarkan nafas.”**

Bagi sebagian orang, permulaan dari badan assasa dan passasa jelas, tetapi tidak di pertengahan atau di akhir. Bagi orang lainnya, pertengahan adalah jelas, tetapi tidak pada permulaan dan akhir. Juga pada orang lainnya, akhir adalah jelas, tetapi tidak pada permulaan atau pada pertengahan. Bagi beberapa orang lain semua tahap adalah jelas, tidak ada sesuatu yang dibingungkan.

Siswa yang mencapai tujuan tercapai dalam praktek ini, harus seperti yang disebutkan paling akhir. Oleh sebab itu dikatakan, “Dengan menyadari seluruh badan jasmani saya akan menarik nafas...”. Karena itu ia melakukan suatu usaha untuk tidak menjadi bingung atau merasa kecewa pada suatu tahap, tetapi melatih batin dalam suatu latihan yang lebih tinggi untuk memahami semua hal-hal yang serupa.

Karena itu dikatakan “Ia melatih dirinya”, yang juga berarti bahwa melalui kesadaran yang berhubungan dengan pengetahuan penuh terhadap pernafasan, ia mengembangkan konsentrasi dan kebijaksanaan yang tinggi, yang sebelumnya mutlak memerlukan latihan kesucian. Demikianlah ia menyelesaikan tiga rangkaian latihan.

Menenangkan Pernafasan

“Dengan menenangkan unsure badan jasmani saya akan menarik nafas...akan mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya”.

Dalam latihan ini, siswa sampai pada tingkat terakhir dari metode Samadhi, yang mengalami ketenangan badan jasmani yang menyeluruh dan dengan itu ia mencapai Samadhi penuh.

Assasa dan passasa disebabkan oleh batin, tetapi tidak dapat ada tanpa badan jasmani. Tepat seperti tukang besi yang menyebabkan puputan terbuka dan tertutup serta angina menghebus keluar darinya, baik tukang besi maupun alat adalah penting untuk menghasilkan hembusan angina ini, maka untuk berfungsi “assasa” dan “passasa” harus ada jasmani, batin dan pikiran. Jadi, walaupun pernafasan digerakkan oleh batin, itu adalah disebut “Kaya-Sankhara” (Majjhima Nikaya,I.296, Samyutta-Nikaya,IV.293, Yamaka,229). Yang berarti “kompleks jasmaniah” atau “unsure jasmaniah”. Apabila badan jasmani dan batin tertekan atau tidak terkontrol, maka kaya-sankhara adalah kasar dan dalam. Pernafasan menjadi demikian cepat dan berat sehingga lubang hidung tidak cukup, sehingga perlu bantuan dari mulut. Tetapi, apabila mereka terkontrol, tenang dan lunak, nafas menjadi tenang dan halus sehingga seseorang dapat merasakan fungsinya.

Apabila seseorang berlari cepat membawa suatu barang-barang berat, atau melakukan usaha-usaha jasmaniah lainnya yang semacam itu, nafas menjadi memburu, tetapi apabila ia beristirahat, duduk di bawah keteduhan, minum air atau memandikan dirinya, maka nafasnya menjadi halus, tenang dan lunak. Dalam cara yang sama, dengan latihan meditasi badan dan batin sebelumnya gelisah, menjadi tenang, dan pernafasannya yang kasar menjadi hilang. Kemudian dalam tingkat pertama itu mengatur irama nafas yang menimbulkan ketenagnan badan jasmani dan mendorong pikiran menjadi tenang dan berfungsi dengan halus.

Karena itu siswa mengontrol nafas dalam cara demikian supaya tidak memenuhi rongga lubang hidung dengan sejumlah udara yang dalam dan padat, tetapi menarik dan mengeluarkan nafas dengan satu pengertian untuk menghindari kekasaran dan kebanyakan udara dalam pernafasannya, demikian ia membuat suatu usaha untuk mempertahankan irama pernafasan sampai ia mencapai Jhana.

Karena proses pernafasan digerakkan oleh pikiran, gaya berfungsinya tergantung pada keadaan pikiran pada saat tertentu, menjadi kacau apabila pikiran terganggu, dan halus apabila pikiran tenang. Apabila pikiran secara berangsur-angsur mencapai tingkat-tingkat Jhana, pernafasan akan menjadi lebih halus pada tiap-tiap tingkat berikutnya. Dalam Jhana ke-empat nafas menjadi luar biasa tenang dan kemudian berhenti berfungsi. Dalam Samyutta Nikaya IV.293, disebutkan :

“Apabila seseorang mencapai Jhana ke-empat (4) unsure jasmaniah (kaya-sankhara) dari assasa dan passasa menjadi lenyap.”

Jadi unsure badan pernafasan yang kasar yang timbul sebelum meditasi secara berangsur-angsur berkurang dari tingkat Upacara-Samadhi sampai pada Jhana pertama dan secara mutlak akan lenyap di dalam tingkat Jhana ke-empat (4). Karena tiap-tiap tingkat itu dicapai melalui metode Samatha.

Dalam metode Vipassana unsure badan pernafasan yang timbul sebelum pokok meditasi itu dipahami, adalah kasar dan berat. Selama proses perkembangan pandangan terang itu menjadi tenang dan lebih halus. Apabila batin mencapai pengetahuan penuh dan mengerti tiga-corak (Ti-lakkhana) fenomena, maka pada saat itu pernafasan mencapai titik ketenangannya yang terakhir, dan batin mencapai konsentrasi penuh pada pokok meditasi Anapanasati.

Jadi, dalam dua tingkat ini unsure jasmaniah dan pernafasan dikatakan telah benar menjadi tenang. Dalam pengertian untuk mencapai keadaan ini dikatakan “Ya mempraktekkan kesadaran terhadap nafas masuk dan nafas keluar”. Karena itu : “Dengan menenangkan unsure jasmaniah, saya akan menarik nafas...akan mengeluarkan nafas.” Demikian ia melatih dirinya.

Demikian keterangan tentang empat (4) latihan yang pertama dari meditasi Anapanasati yang berdasarkan pada Sutta dan komentar dari Sutta tersebut.

Metode-metode yang terdapat di dalam Atthakatha (Komentar)

Terdapat beberapa metode di luar Sutta yang berhubungan dengan empat (4) rangkaian latihan Anapanasati ini yang telah digunakan sebagai cara khusus untuk memusatkan perhatian permulaan pada pokok meditasi ini. Dalam Visuddhimagga dierangkan di dalam urutan sebagai berikut :

1. **Ganana** ; menghitung
2. **Anubhandhana** ; mengikuti proses dengan sadar.
3. **Phusana** ; mencatat kontak pernafasan,
4. **Thapana** ; menempatkan pikiran pada tanda
5. **Sallakkhana** ; merenungkan corak-corak utama perpindahan batin dari kesadaran yang rendah kepada yang tinggi.
6. **Parisuddhi** ; kesucian atau mengalami hasil,
7. **Patissana** ; merenungkan pada pencapaian-pencapaian.

Dari kesemuanya ini, lima yang pertama adalah cara yang digunakan untuk menempatkan kesadaran pada pokok pernafasan, sedangkan tiga yang terakhir adalah yang menandai hasil-hasil.

Menghitung Pernafasan

Penghitungan akan merupakan suatu bantuan yang besar bagi siswa permulaan yang tidak terbiasa untuk mengkonsentrasikan pikiran pada satu titik pernafasan untuk dihitung harus penuh dan normal. Sebelum mulai menghitung, lebih baik menarik beberapa pernafasan yang lambat dan lama, pertama-tama dengan menarik nafas dan memenuhi badan jasmani sejauh selaput dada kemudian mengeluarkan perlahan-lahan dan mengosongkan udara yang dimasukkan dari badan jasmani.

Pengulangan akan hal ini untuk beberapa saat akan memberikan ketenangan badan jasmani dan membangkitkan otak untuk berfungsi dengan halus. Kemudian mulai menarik dan mengeluarkan nafas, pertama-tama siswa meditasi harus menghitung dari satu sampai lima, dan kemudian dari satu sampai sepuluh, atau pun ia melakukan suatu perhentian di dalam proses.

Karena apabila ia berhenti dibawah lima, pikiran yang timbul dalam suatu jarak terbatas atau suatu masa jarak yang pendek akan menjadi gelisah, seperti sekumpulan ternak ditutup di dalam sebuah kandang. Tetapi apabila ia pergi lebih dari sepuluh (10) pikiran akan melekat pada jumlah, bukan pada pernafasan. Apabila prose situ terputus, yaitu, apabila ia menghitung “satu, tiga, lima” , atau “dua, empat, enam” dan selanjutnya , atau apabila ia berhenti menghitung dan kemudian mulai lagi setelah beberapa saat, pikirannya menjadi bingung, merasa heran apakah proses penghitungan telah mencapai penyelesaian atau belum. Karena itu, ia harus menghindarkan kesalahan-kesalahan ini didalam penghitungannya.

Ia pertama-tama harus menghitung dengan perlahan-lahan mengikuti dari seorang pengukur beras. Ia yang mengukur beras memenuhi keranjang dan mengosongkannya, mengatakan “satu”. Sewaktu mengisi kembali ia mengulang, “Satu, satu”, “dua, dua”, dan selanjutnya.

Dengan cara yang sama, siswa meditasi, baik sewaktu mengambil nafas masuk atau nafas keluar sebagai titik permulaannya, seperti yang ia pikir sesuai, harus mulai menghitung “satu” dan mengulangnya sampai nafas yang selanjutnya datang, seperti “satu, satu”, “dua, dua”, dan demikian seterusnya sampai “sepuluh, sepuluh”, mencatat pernafasan sewaktu mereka muncul secara berturut-turut.

Setelah ia menghitung demikian, nafas masuk dan nafas keluar menjadi jelas dan terang pada batinnya. Kemudian ia harus meninggalkan proses penghitungan yang lambat dan mulai menghitung secara cepat-tepat, seperti “satu, dua, tiga, empat, lima...sepuluh”. Pernafasan yang telah menjadi jelas karena cara penghitungan sebelumnya (lambat) sekarang bergerak dengan cepat dan berulang-ulang, seakan-akan bau-bauan dicium dan dinafaskan dengan sengaja.

Kemudian mencatat pergerakan ayunan dari pernafasan dan janganlah berusaha mencoba untuk mempertahankan mereka di dalam dadanya ataupun mengeluarkan mereka, tetapi harus mencatat mereka sewaktu mereka mencapai lubang hidung, dan menghitung dengan cepat, “satu, dua, tiga, empat, lima ; satu, dua, tiga, empat, lima, enam ; satu, dua , tiga, empat, lima, enam, tujuh ; ... delapan; sembilan ; sepuluh”.

Apabila pokok meditasi maka berhubungan dengan proses penghitungan ini, penghitungan ini sendiri akan memungkinkan pikiran untuk menjadi terpusat dan seluruh pikiran akan ditempatkan pada pokok itu, tepat seperti sebuah perahu di dalam suatu arus yang deras dipertahankan arahnya dengan cara pengemudian dayung. Di dalam proses menghitung secara cepat ini, pokok meditasi menyerupai seperti suatu arus udara yang terus menerus muncul pada ujung hidung.

Mencatat kelangsungan yang tidak terganggu itu ia harus menghitung dengan cepat seperti sebelumnya, tanpa memberikan perhatian pada udara yang berada di dalam atau di luar badan jasmani. Karena, apabila ia membiarkan pikiran masuk bersama dengan nafas masuk, pikiran akan menjadi bingung, tertumbuk

dengan udara di dalam. Apabila ia membiarkan pikirannya pergi keluar menyertai nafas keluar, itu akan menjadi berhamburan dengan bermacam-macam pikiran.

Hanya dengan perkembangan dari kesadaran yang dipusatkan pada titik dimana udara mengadakan kontak maka siswa akan mencapai kesuksesan dalam praktik ini. Karena itu, sampai tanpa bantuan hitungan, kesadarannya terpusatkan pada objek assasa-assasa, siswa harus melanjutkan menghitung. Menghitung hanya membantu tujuan pengontrolan pikiran yang mengejar objek-objek dari luar, dan dengan demikian menempatkan kesadaran pada pernafasan sebagai objek meditasi batin.

Jadi metode menghitung ini, seperti yang dipraktekkan ummat-ummat Buddhis, terdiri dari dua proses yang masing-masing dilakukan di dalam dua cara, seperti yang telah diterangkan diatas. Bagan berikut ini akan menjadikan lebih jelas bagi siswa yang baru saja mulai.

Bagan tentang perhitungan pernafasan :

Normal ; objek, satu nafas, masuk atau keluar penghitungan perlahan dengan (i) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Nafas perlahan : (ii) 1,1,2; 2,2,3; 3,3,4; 4,4,5; 5,5,6; 6,6,7; 7,7,8; 8,8,9; 9,9,10.

Dikembangkan ke Kammattana : objek, lubang hidung penghitungan cepat : (iii) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Dengan satu nafas : (iv) 1,2,3,4,5,6,7; 1,2,3,4,5,6,7. 1,2,3,4,5,6,7,8 ; 1,2,3,4,5,6,7,8,9 ; 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 .

Sistem ini harus digabungkan dengan nafas masuk dan nafas keluar, dengan menarik dan mengeluarkan nafas pendek, dan dengan menarik dan mengeluarkan nafas panjang.

Anubandhana atau mengikuti proses

Dalam latihan ini siswa harus menghentikan penghitungan dan mengikuti pernafasan dengan sadar. Dengan berbuat demikian, janganlah ia memberikan perhatian pada permulaan atau pertengahan atau pun akhir dari pernafasan seperti yang ia lakukan di bagian ke-tiga (3) dari ke-empat (4) latihan yang pertama.

Dalam Patisambhidha Magga (165) disebutkan : “Pikiran dari mereka yang mengikuti dengan perhatian pada permulaan, pertengahan dan akhir dari nafas masuk, menjadi berhamburan dalam jasmaninya. Pikiran dari mereka yang mengikuti nafas-keluar, menjadi terganggu diluar”. Oleh sebab itu,, dalam mengarahkan perhatian untuk mengikuti pernafasan ia harus mencatat tempat yaitu, lubang hidung tempat udara mengadakan kontak sewaktu masuk dan keluar. Dalam metode menghitung ia telah mencatat titik-titik persentuhan dengan menghitung mereka bersama-sama dengan pernafasan.

Disini ia mencoba mengikuti pernafasan tidak dengan bantuan hitungan, tetapi dengan kesadaran saja, mencatat hanya pada kontak dari pernafasan dan menempatkan pikiran seakan-akan menjaga pada lubang hidung. Tepat seperti penjaga pintu hanya mencatat mereka yang datang ke pintu, maka pikiran dipertahankan demikian pada pintu pernafasan dan mencatat mereka hanya dengan sentuhan mereka sewaktu mereka berjalan masuk dan keluar, tetapi tidak memperhatikan pada tahap-tahap mereka, apakah permulaan, pertengahan, ataupun akhir karena mereka bukan tugasnya dalam latihan ini.

Terdapat perumpamaan gergaji sebagai sebuah ilustrasi dari cara ini dalam Patisambhidha Magga (i.170). Seperti seseorang menggergaji sepotong balok ia hanya sadar terhadap gigi-gigi gergaji yang kontak dengan balok tersebut, tetapi ia tidak menunjukkan perhatiannya pada gigi-gigi lainnya yang berlaku ketika menggergajinya ataupun bukan tidak sadar terhadap mereka. Maka Sang Bhikkhu duduk dengan kesadaran yang terpusatkan pada ujung hidung atau mulut bagian atas sebagai tanda pernafasan bagian luar, dan ia tidak menunjukkan perhatiannya pada pernafasan yang datang dan pergi, karena mereka telah diketahui olehnya di dalam tingkat sebelumnya.

Jadi, mengikuti pernafasan dengan kesadaran adalah sadar akan adanya pernafasan dengan merasakan kontak dengan lubang hidung atau bibir bagian atas yang merupakan dasar dari perhatiannya. Pernafasan dari seseorang yang hidungnya panjang, adalah menyentuh pada ujung hidung. Mereka yang mempunyai sebuah hidung pendek, adalah bibir bagian atas. Karenanya ia harus memusatkan perhatian pada tanda-tanda itu dengan pikiran “inilah tempat mereka menyentuh”. Inilah apa yang dimaksudkan di dalam kitab dengan “menempatkan kesadaran di depan “ (Pari-mukhan, tepat di depan).

Dua bagian selanjutnya (3) phusana atau sentuhan dan (4) tapana/menempatkan adalah termasuk di dalam latihan mengikuti proses pernafasan seperti yang telah diterangkan diatas, dan karena itu mereka tidak diterangkan sebagai latihan yang terpisah. Di sini perintah “menempatkan pikiran pada tanda” harus dimengerti sebagai penempatan pikiran pada objek dari kesadaran : yaitu tanda pernafasan darimana Patibhagga Nimitta timbul.

Nimitta-nimitta yang digambarkan dalam bermacam-macam bentuk.

Jadi apabila siswa memperhatikan pada pokok meditasi ini dalam empat cara ini, setelah masa pendek, Patibhagga Nimitta timbul dan kemudian Appana, disini disebut “Tapana” yang dicapai bersama-sama dengan factor-faktor Jhana. Pada beberapa orang proses pernafasan yang kasar secara berangsur-angsur berkurang di dalam proses penghitungan dan dengan demikian batin dan jasmani menjadi tenang. Pada saat itu jasmani menjadi ringan, seakan-akan naik ke udara. Dari saat pernafasan yang kasar telah menjadi tenang, pikiran timbul dan mencatat tanda pernafasan yang terus menjadi tambah halus sebagai objeknya.

Tidak seperti pokok-pokok kammattana yang lain, yang menjadi lebih jelas dan lebih terang setelah mereka berkembang, pokok meditasi anapanasati ini menimbulkan kehalusan yang sangat setelah berkembang. Pernafasan itu bahkan dapat tidak terasakan dan siswa mungkin merasakan bahwa ia telah berhenti bernafas sama sekali.

Bila pernafasan telah tidak dapat dirasakan, siswa janganlah berpindah dari tempat duduknya karena merasa heran, “ apakah kammattana itu telah hilang dari diriku atau haruskah saya bertanya kepada Sang Guru ?” karena apabila ia pergi dan dengan mengubah posisinya maka Kammattananya telah hilang dan ia harus mulai dari permulaan lagi. Karena itu ia harus tetap berada di tempat duduk yang sama dan membawanya dengan memusatkan pikiran pada titik asalh dari tanda pernafasan.

Dengan memperhatikan secara perhatian penuh, ia sadar akan adanya pernafasan sewaktu mereka menyentuh lubang hidungnya. Jadi dengan demikian ia memperoleh Patibhagga Nimitta dari pernafasan yang berada dalam keadaan yang paling halus. Anapanasati adalah pokok meditasi yang paling halus dan sukar serta tidak sesuai bagi seseorang yang daya ingatnya dan intuisinya lemah.

Seperti yang dikatakan di dalam Samyutta Nikaya V.337. “Para Bhikkhu, saya tidak menganjurkan perkembangan anapanasati bagi seorang pelupa dan kurang dalam pemahaman dengan jelas”.

Oleh sebab itu, diperlukan kesadaran yang penuh dan pengertian yang cepat. Siswa harus selalu memertahankan kesadarannya pada titik dimana terdapat persentuhan dengan pernafasan.

Setelah ia mempraktikkan secara demikian, dalam waktu yang pendek, nimitta akan muncul. Cara kemunculannya adalah bermacam-macam sesuai dengan sifat batin. Pada beberapa orang nimitta itu muncul dengan suatu sentuhan lunak seperti selembar kain katun atau angina sepoi-sepoi dingin, pada beberapa orang lainnya seperti sebuah bintang, sebuah rugby bundar atau sebutir mutiara pada beberapa orang lainnya lagi, itu nampak seperti kotak yang tajam dari sebatang tongkat yang ditancapkan : orang-orang lainnya merasakan seperti seutas benang panjang, atau suatu rangkaian bunga-bunga putih atau segumpal awan, pada beberapa orang nampak seperti sebuah sarang laba-laba, segumpal awan, sebuah bunga teratai, sebuah roda, atau sebuah bulatan matahari atau bulan.

Menurut manual dari Yogacara, nimitta dari kammattana ini muncul seperti air yang diaduk dengan noda-noda buih dan gelembung-gelembung dalam gelombang, atau yang lainnya, nampak seperti sejumlah asap yang timbul dan lenyap di dalam gelombang, atau seperti awan putih di udara. Uggaha nimitta muncul seperti sebuah kipas permata atau kaca kristal yang dibentangkan di langit, atau bulan yang timbul di balik celah-celah awan atau yang lainnya, seperti sekawan burung jenjang putih bergerak di depan awan gelap. Uggaha nimitta adalah seratus kali lebih jelas, lebih terang dan lebih murni daripada nimitta. Kemudian menyusul tiga saat-saat pikiran, parikamma, upacara dan appana.

Di antara mereka, parikamma adalah seperti seberkas bulu dari ekor burung merak, upacara adalah agak gelap atau hitam, seperti warna seekor kumbang ; appana adalah seperti selembar kain katun wol yang mempunyai sentuhan lunak atau serangkaian bunga-bunga putih seperti bunga melati atau bunga eratai. Dalam proses praktik siswa harus dengan teliti memperhatikan bentuk-bentuk pikiran ini dan menarik mereka dari ujung hidung, dan harus secara batin menempatkan mereka pada hati, dan kemudian di pusar. Setelah itu ia harus menempatkan mereka di ujung hidung kembali. (manual hal.43).

Tiga objek-objek yang berbeda

Di dalam meditasi ini terdapat tiga objek-objek batin yang berbeda : assasa, passasa dan nimitta. Dari semua ini assasa dan passasa harus dipelajari secara mendalam dalam latihan-latihan terdahulu mulai dengan cara menghitung : nimitta harus diketahui dari tingkat Anubandhana secara merasakan mereka dengan perhatian khusus dan menempatkan pikiran pada tempat terjadinya kontak. Sebelum ketiganya ini menjadi jelas dan terang meditasi belum dapat terlaksana.

Walaupun ketiga objek-objek ini tidak dapat dipisahkan dengan pokok meditasi yang sama, mereka berbeda antara satu dengan yang lain menurut kondisi pikiran yang timbul bersama mereka. Pikiran yang timbul dengan nafas keluar mencatat bahwa cara berfungsinya berbeda dengan nafas masuk. Pikiran yang ditempatkan pada kedua tanda pernafasan, tidak mencatat nafas masuk maupun nafas keluar, tetapi titik kontak mereka. Jadi adalah benar untuk dikatakan bahwa tiga hal ini bukanlah objek-objek pikiran yang sama walaupun mereka berhubungan dengan pokok yang sama.

Sebelum keadaan-keadaan yang berbeda ini menjadi jelas dan dimengerti dengan sepenuhnya, meditasi tidak akan membawa pada “upacara-samadhi” ataupun pada Jhana. Bukanlah assasa atau passasa yang membawa pada Jhana tetapi nimitta mereka. Sekalipun demikian, nimitta ini tidak dapat dicapai jika assasa dan passasa tidak dipelajari secara mendalam.

Apabila nimitta ini telah terlihat dalam bentuk-bentuk yang telah diterangkan di atas, siswa harus memberitahukan gurunya yang akan memberikan nasihat lebih jauh padanya. Ia yang telah mencapai nimitta dalam satu bentuk atau yang lain harus “melindungi”nya di dalam cara yang telah diterangkan untuk meditasi kasina, dengan perawatan dan perhatian yang khusus, menggambarannya secara berulang-ulang melihat nimitta, suatu latihan yang dikenal sebagai “Thapana” : yaitu setelah munculnya nimitta itu, ia telah menghitung mengikuti pernafasan atau pun mencatat sentuhan mereka, tetapi mempertahankan pikirannya pada gambarannya yang diwujudkan di dalam hubungan dengan pernafasan.

Dengan bertambah dalamnya meditasi, rintangan-rintangan menjadi hilang, kekotoran-kekotoran batin mereda, kesadaran mapan dan batin terkonsentrasikan di dalam keadaan upacara Samadhi. Dari tingkat ini, janganlah merenungkan pada warna atau bentuk dari gambaran, tetapi mengambilnya sebagai konsepsi perwujudan batin yang berasal dari unsure udara pernafasan, setelah ia mengembangkan secara berangsur, Jhana ke-empat (4) dan Jhana ke-lima (5) akan dicapai.

Siswa yang ingin mengembangkan pokok meditasi yang sama dengan suatu tujuan untuk pencapaian-pencapaian yang lebih jauh, harus menjadikan batinnya mampu untuk memperoleh pengetahuan pandangan terang dengan merenungkan tiga corak-corak. Bangkit dari Jhana ke-empat ia melihat batin dan jasmani sebagai sumber dari pernafasan : karena berkenaan dengan batin dan jasmani maka nafas itu bergerak. Kemudian ia membedakan antara pernafasan dan badan jasmani sebagai rupa, bentuk materi : dan batin serta pikiran sebagai nama, fenomena bukan materi.

Selanjutnya ia merenungkan corak ketidak-kekalan, penderitaan dan tanpa inti yang kekal. Dengan mengembangkan pengetahuan ini, memperoleh kebebasan dari kenafsuan terhadap hal-hal yang hancur dari saat ke saat, ia mencapai kebijaksanaan yang memindahkan dia kepada perkembangan empat jalan mulia, hasil yang direalisasikan pada tingkat Arahat, tujuan terakhir dari latihannya.

Ini adalah akhir dari praktek konsentrasi dalam anapanasati, dimulai dengan menghitung dan berakhir dalam penyadaran terhadap hasil tingkat arahat. Disini berakhir empat latihan anapanasati yang pertama.

Latihan : bagian kedua

Bagian ini adalah berkenaan dengan empat (4) tingkat-tingkat yang selanjutnya. Bagian ini menerangkan suatu metode perkembangan meditasi anapanasati pada vipassana, suatu metode yang dikenal sebagai “VEDANANUPASSANA-SATIPATTHANA” dan termasuk baik Samadhi maupun Vipassana.

Rumusannya adalah sebagai berikut :

“ Dengan mengalami kegembiraan, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Dalam latihan ini dan latihan-latihan yang lain tak ada system meditasi Kammatthana yang terpisah, karena mereka berhubungan dengan proses-proses batin dari mereka yang telah mencapai tingkat-tingkat Jhana dengan latihan-latihan sebelumnya. Karenanya komentar dari buku itu memberikan rumusan-rumusan dengan tafsiran-tafsiran yang berikut ini dan menerangkan mereka berkenaan dengan konteks mereka.

Terdapat dua (2) cara siswa dapat mengalami kegembiraan atau kegiuran (piti) sewaktu ia asyik pada kesadaran terhadap pernafasan. Pertama, apabila ia memasuki dua (2) Jhana yaitu Jhana pertama (I) dan kedua (II) ia akan mengalami kegembiraan (sukha) karena kesuksesan yang diperoleh dengan penyadaran sempurna terhadap objek. Kedua, bangkit dari Jhana pertama dan Jhana kedua yang terdapat sukha, ia merenungkan sukha yang berhubungan dengan Jhana menyadari bahwa sukha itu cepat berlalu dan tidak kekal.

Pada saat dimana ia menembus corak-coraknya dengan cara Vipassana, ia mengalami sukha atau piti karena ia tidak berada di dalam kebingungan. Karena itu dinyatakan di dalam Patisambhidha Magga (I.187) ;

“ Dengan cara menarik nafas suatu nafas panjang, kesadaran tercapai di dalam dirinya yang menyadari ketenangan dan penunggalan pikiran. Melalui pengetahuan itu, bersama-sama dengan kesadaran maka dialami kegembiraan..., dengan mengeluarkan suatu nafas panjang...kegembiraan dialami”.

Demikianlah siswa mengalami kegembiraan, dan penuh kegembiraan, sepanjang proses meditasinya dan semua tingkat-tingkatnya misal : merenungkan, menyadari, merenungkan kembali, memiliki keyakinan, semangat, kesadaran, konsentrasi, dan lain-lain. Karenanya teks mengatakan :

“ Dengan mengalami kegembiraan, saya akan menarik nafas... saya akan mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Kemudian menyusul rumusan :

“ Dengan menyadari kebahagiaan, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Latihan ini menyatakan pada Jhana pertama, Jhana kedua dan Jhana ketiga yang siswa mengalami kebahagiaan yang ditimbulkan oleh objek kesadaran terhadap pernafasan dan terangnya pandangan batin. Keterangan rinci selanjutnya harus dimengerti sama seperti diatas.

“Dengan mengalami unsure-unsur pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia akan melatih dirinya.”

Dalam latihan ini siswa menyadari secara sempurna unsure-unsur pikiran (cittasankhara) berhubungan dengan semua tingkat-tingkat Jhana. Di sini istilah Cittasankhara digunakan pada dua kelompok atau Khanda yaitu perasaan dan pencerapan.

“Dengan menenangkan unsure-unsur pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Dalam latihan ini siswa melatih dirinya dengan suatu tujuan untuk menenangkan dan memperhalus sejenis factor-faktor batin yang kasar dan rendah. Mereka terikat pada perasaan dan pencerapan yang berhubungan dengan “piti” dan “sukha”. Akan tetapi, “piti” dan “sukha” adalah factor-faktor perasaan yang dapat mengikatnya pada keadaan Jhana dengan demikian akan merintanginya dari pencapaian-pencapaian lebih jauh. Oleh sebab itu, mereka dikatakan sebagai sesuatu yang kasar dan rendah. Karena itu siswa merenungkan sifat ketidak-kekalan dari perasaan dan pencerapan serta mengembangkan Vipassana, dan dengan demikian menghilangkan kegembiraan biasa yang di alami dalam Jhana, karenanya teks mengatakan :

“ Dengan menenangkan unsure-unsur pikiran dan lain-lain”.

Empat tingkat anapanasati ini berlangsung dengan cara “Vedanupassana” (perenungan terhadap perasaan), dan arena itu termasuk pada bagian kedua dari meditasi Satipatthana.

Latihan : bagian ketiga.

Bagian ketiga dari meditasi ini terdiri atas empat tingkat-tingkat berikut membentuk latihan meditasi Satipatthana yang ketiga, yaitu Cittanupassana, perenungan terhadap pikiran-pikiran.

“Dengan menyadari (keadaan) pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan. Demikian ia melatih dirinya.”

Siswa yang telah mencapai keadaan-keadaan Jhana merenungkan sifat ketidak-kekalan dari pikiran di dalam tiap-tiap Jhana dan menyadari bahwa pikiran itu berubah-ubah dari saat ke saat. Dengan pikiran ini ia menarik dan mengeluarkan nafas.

“ Dengan menggembirakan pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Disini siswa memperhatikan assasa dan passasa dengan bergembira, menyenangkan dan membahagiakan pikiran. Dalam tingkat meditasi ini pikiran digembirakan dalam dua cara :

Pertama, ia masuk kedalam Jhana pertama dan Jhana kedua yang terdapat kegembiraan. Pada saat ia telah mencapainya, ia menyenangkan dan menggembirakan pikiran dengan kegembiraan ini.

Kedua, bangkit dari Jhana ia merenungkan sifat ketidak-kekalan dari kegembiraan yang berhubungan dengannya. Jadi pada saat pandangang terang, ia mengambil kegembiraan sebagai objek dari pikiran dan menyenangkan serta menggembirakan pikiran. Inilah praktek yang diterangkan sebagai :

“Dengan menggembirakan pikiran, ia menarik nafas...mengeluarkan nafas.”

“Dengan memusatkan pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Dalam tingkat ini, pikiran harus terpusatkan dengan baik pada objek dengan Jhana pertama, Jhana kedua, dan selanjutnya. Dengan memasuki Jhana-Jhana itu dan kemudian bangkit dari sana, ia merenungkan sifat yang selalu berubah dari pikiran yang berhubungan dengan jhana-jhana tadi. Pada saat timbulnya pandangan terang terdapat khandha-samadhi yang disebabkan menyadari corak-corak pikiran. Dengan cara ini, ia memusatkan pikiran sewaktu ia mempraktekkan pernafasan. Hal ini diringkaskan sebagai :

“ Dengan memusatkan pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

“ Dengan menyadari pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Di dalam Jhana pertama ia membebaskan pikiran dari rintangan-rintangan. Dengan cara Jhana kedua pikiran terbebas dari Vitakka dan Vicara : dengan cara Jhana ketiga pikiran terbebas dari kegembiraan (Piti) : Dengan cara Jhana keempat pikiran terbebas dari kebahagiaan dan kesakitan (adukkha masukha). Dengan masuk dan bangkit dari Jhana-Jhana itu, ia merenungkan pikiran yang berhubungan dengan mereka dan mengetahuinya sebagai cepat berlalu dan tidak kekal.

Pada saat pandangan terang ia menarik nafas, mengeluarkan nafas, membebaskan pikiran dari faham kekekalan dengan merenungkan terhadap ketidak-kekalan : dari faham kebahagiaan dengan merenungkan terhadap penderitaan, dari faham “Atta” (Aku) dengan merenungkan “tidak-ada-Aku” : dari faham kegembiraan dengan merenungkan terhadap hal-hal yang menjijikkan : dari kenafsuan terhadap kebebasan : dari sebab yang saling bergantung dengan merenungkan penghentian : dari kemelekatan dengan merenungkan terhadap pelepasan. Karenanya ia diterangkan : “Dengan menyadari pikiran, ia menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Demikianlah empat (4) latihan-latihan yang termasuk pada pikiran, Cittanupassana, yang termasuk pada Satipatthana ketiga.

Latihan bagian keempat

Keempat dari bagian yang terakhir dari latihan anapanasati terdiri atas empat tingkat-tingkat berikut yang termasuk pada Satipatthana keempat, dikenal sebagai Dhammanupassana, perenungan terhadap objek-objek batin. Yang pertama dari tingkat-tingkat ini mendapat ungkapan sebagai berikut :

“ Dengan merenungkan terhadap ketidak-kekalan, saya menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Rumusan ini berkenaan dengan perenungan terhadap ketidak-kekalan (anicca), yang terdapat dalam lima (5) kelompok kehidupan, yang timbul lenyap dan berubah adalah corak-corak yang wajar. Dengan mengenali tiap-tiap kelompok kehidupan, jasmani, perasaan, pencerapan, unsure-unsur batin dan kesadaran adalah tidak-kekal karena pembawaannya sendiri, siswa menarik nafas, mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.

Kemudian menyusul tingkat kedua :

“ Dengan melihat kebebasan dari hawa nafsu, saya menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikianlah ia melatih dirinya.”

Dalam hubungan ini harus diketahui bahwa terdapat dua (2) macam kebebasan (viraga) : kebebasan yang merupakan ketidak-melekatan terhadap semua hal-hal yang berkondisi yang semuanya cepat berlalu serta tidak mempunyai kenyataan : serta Nibbana , kebebasan yang mutlak. Yang pertama adalah pandangan terang yang menuntun pada terakhir, dan ia yang mempraktekkan kesadaran terhadap pernafasan akan mengenali kedua jenis-jenis kebebasan maka dinyatakan :

“Dengan melihat kebebasan dari hawa nafsu ia menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Setelah itu menyusul tingkat ketiga :

“Dengan melihat pengakhiran dari Asava-asava, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Pengakhiran ini ada dua macam yaitu sesaat dan mutlak. Pengakhiran sesaat adalah menyatakan penghancuran asava secara berangsur-angsur pada tingkat-tingkat praktek yang berbeda. Pengakhiran yang mutlak adalah Nibbana, tujuan terakhir. Dengan menyadari keduanya ini, siswa melatih dirinya di dalam praktek dari kesadaran terhadap pernafasan.

Akhirnya sampai pada tingkat keempat :

“Dengan melihat pelepasan, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Disini istilah pelepasan digunakan pada Vipassana dan juga pada Magga (Jalan Mulia) dipandang sebagai “meninggalkan” atau Patinissagga yang dua rangkaian : meninggalkan dalam arti “penghentian” dan meninggalkan dalam arti mengatasi.

Pertama pandangan terang, di dalam proses perkembangannya yang berangsur-angsur menyebabkan pelenyapan kekotoran-kekotoran batin. Kekuatan kekotoran batin inilah yang menyebabkan kelompok-kelompok kehidupan bergabung. Kedua, pandangan terang membawa suatu kesadaran terhadap cacat-cacat dari hal-hal berkondisi, mengarahkan batin ke Nibbana, mengatasi semua keadaan yang rendah dan kemelekatan-kemelekatan yang sifatnya berlawanan dengan pencapaian tujuan terakhir yang agung itu. Oleh sebab itu disebut “pelepasan”, kedua-duanya dalam arti “penghentian” dan dalam “mengatasi”.

Jalan menuju penghancuran kepada penghentian dari asava-asava membawa batin pada Nibbana dan dengan demikian mengatasi semua kondisi-kondisi keduniawian. Jadi adalah suatu “pelepasan” di dalam arti penghentian dan dalam arti “mengatasi”. Siswa yang dikaruniai pengetahuan dari dua rangkaian pelepasan ini, melatih dirinya dalam nafas masuk dan nafas keluar, sehingga ia diterangkan : “dengan melihat pelepasan ia menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Bagian keempat dari latihan anapanasati ini adalah dianggap sebagai Vipassana murni, sedangkan tiga bagian lainnya adalah meliputi Samatha dan juga Vipassana. Jadi perkembangan dari Anapanasati

Samadhi yang diterangkan dalam enam-belas (16) tingkat dan dibagi menjadi empat (4) kelompok, masing-masing berhubungan dengan salah satu dari empat (4) Satipatthana dan masing-masing dikembangkan sebagai suatu system meditasi Buddhis yang terpisah.

Meditasi ini sendiri cenderung pada pencapaian dari semua yang diperlukan untuk penenangan batin : karena menurut rencana praktek Anapanasati ini menjadi akar dari mana timbul penyempurnaan pengetahuan dari kebijaksanaan. Inilah pengertian dari kalimat-kalimat sebagai berikut :

“ Para Bhikkhu, konsentrasi pada kesadaran terhadap pernafasan ini menyempurnakan empat landasan kesadaran (Satipatthana). Empat landasan kesadaran apabila dikembangkan menyempurnakan tujuh prinsip-prinsip penerangan (bhojjanga). Tujuh prinsip penerangan apabila dikembangkan menyempurnakan pengetahuan dan kebebasan. (Majjhima Nikaya III, 82).

Dan juga ia yang telah mempraktekkan meditasi ini, sadar terhadap terhentinya nafas yang terakhir : kita dapatkan sabda Sang Buddha seperti berikut :

“ Rahula apabila kesadaran terhadap pernafasan dikembangkan dalam cara ini, pernafasan-pernafasan yang terakhir, diketahui apabila mereka berakhir : mereka tidak berakhir tanpa tidak diketahui.” (Majjhima Nikaya I.425-426)

Ini berarti bahwa pada saat kematian pernafasan yang terakhir akan diketahui dan dikenali oleh yang telah mempraktekkan Anapanasati Kammattana ini, dan ia mampu menyadari akhir dari masa hidupnya telah tiba. Karena itu ia mampu mati dalam sikap apa pun yang ia inginkan dan persiapkan, seperti seorang bhikkhu vihara Cittalabhata di Ceylon, yang mati sewaktu berjalan kesana-kemari di vihara.

Siswa yang mempraktekkan Kammattana Anapanasati ini, sesuai dengan metode-metode yang telah diterangkan di atas akan mendapat banyak keuntungan-keuntungan sebagai akibat langsung, dan akhirnya akan mencapai kebahagiaan Nibbana seperti Arahat, atau apabila ia ingin menangguk pencapaian penerangannya dalam ke-Buddha-an. Karena itu siswa yang bijaksana harus selalu menempatkan dirinya dengan bersemangat pada kesadaran terhadap pernafasan, yang akan memberikan hasil-hasil sedemikian besar dan memuncak di dalam berkah Nibbana.

Demikian resume / wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri menggunakan Anapanasati, yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati.

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

Salam Damai dan Cinta Kasih.

(Diposting di Semarang-Barat : Minggu, 01 Februari 2009)

2 Tanggapan to “ANUSSATI BHAVANA (Bagian IV)”



1.

Tedy said

April 5, 2009 pada 10:26 am

Salam damai dan sejahtera utk semua makhluk!

Tidak salah memang anapanasati di sebut sbg metode samadhi yg paling di gemari oleh para Buddha. Pokoknya metode yg satu ini campur aduk deh suka dan dukanya. Ada tenangnya, ada rileksnya, ada leganya, ada senangnya, dan... ada stresnya, ada bingungnya, ada frustasinya, ada pusingnya. He..he.. cobain deh! Semoga semua makhluk berbahagia!

Balas



o

Adikin said

Juni 18, 2013 pada 2:19 am

Menyadari nafas sebagai objek, kemudian memasuki fase kedamaian/ketenangan. Tapi sela kedamaian/ketenangan itu , memunculkan hal-hal yang menjijikan, penuh keserakahan, kemarahan, kebencian dan kekejaman yang sangat mengerikan dipikiran. Keserakahan yang bukan aku, kekejaman, kemarahan, kebencian dan hawa nafsu yang begitu membara dan menjijikan. Menyadari namun tidak dapat menghilangkan kemunculan itu.

Turun dari Meditasi, mencoba untuk mereka/mengingat semua yang timbul tadi sangatlah sukar bahkan tidak dapat digambarkan.

Balas

16 tahap anapanasati

Kelompok empat pertama adalah pengamatan nafas (kāyānupassana)

1. Ketika menarik nafas panjang dia menyadari 'Aku menarik nafas panjang'

Ketika menghembuskan nafas panjang dia menyadari 'Aku menghembuskan nafas panjang'

2. Ketika menarik nafas pendek dia menyadari 'Aku menarik nafas pendek'

Ketika menghembuskan nafas pendek dia menyadari 'Aku menghembuskan nafas pendek'

3. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merasakan seluruh tubuh'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merasakan seluruh tubuh'

4. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan menenangkan aktivitas tubuh'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menenangkan aktivitas tubuh'

Kelompok empat kedua adalah pengamatan perasaan (vedanā)

5. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merasakan kegembiraan (Pīti)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merasakan kegembiraan (Pīti)'

6. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merasakan kebahagiaan (Sukha)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merasakan kebahagiaan (Sukha)'

7. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merasakan aktivitas pikiran (Cittasaṅkhārappaṭisaṅvedī)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merasakan aktivitas pikiran

(Cittasaṅkhārappaṭisaṅvedī)'

8. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan menenangkan aktivitas pikiran (Passambhaya

Cittasaṅkhāra)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menenangkan aktivitas pikiran (Passambhaya

Cittasaṅkhāra)'

Kelompok empat ketiga adalah pengamatan pikiran (cittānupassana)

9. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan menenangkan pikiran (Cittappaṭisaṅvedī)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menenangkan pikiran (Cittappaṭisaṅvedī)'

10. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan menyenangkan pikiran (Abhippamodaya)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menyenangkan pikiran (Abhippamodaya)'

11. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan memfokuskan pikiran (Samādaha)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan memfokuskan pikiran (Samādaha)'

12. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan membebaskan pikiran (Vimocaya)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan membebaskan pikiran (Vimocaya)'

Kelompok empat keempat adalah bentukan mental (dhammānupassana)

13. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merenungkan ketidak-kekalan (Aniccā)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merenungkan ketidak-kekalan (Aniccā)'

14. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merenungkan pembersihan nafsu (virāga)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merenungkan pembersihan nafsu (virāgā)'

15. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merenungkan lenyapnya nafsu (nirodha)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merenungkan lenyapnya nafsu (nirodha)'

16. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merenungkan pelepasan (paṭinissagga)'

Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merenungkan pelepasan (paṭinissagga)'

Satipaṭṭhāna	Ānāpānasati	Tetrads
1. Contemplation of the body	1. Breathing long (Knowing Breath)	First Tetrad
	2. Breathing short (Knowing Breath)	
	3. Experiencing the whole body	
	4. Tranquillising the bodily activities	
2. Contemplation of feelings	5. Experiencing rapture	Second Tetrad
	6. Experiencing bliss	
	7. Experiencing mental activities	
	8. Tranquillising mental activities	
3. Contemplation of the mind	9. Experiencing the mind	Third Tetrad
	10. Gladdening the mind	
	11. Centering the mind in samadhi	
	12. Releasing the mind	
4. Contemplation of Dhammas	13. Contemplating impermanence	Fourth Tetrad
	14. Contemplating fading of lust	
	15. Contemplating cessation	
	16. Contemplating relinquishment	